

Echauffement et étirements

Comme vous le savez, il est très important de s'échauffer avant de faire du sport, il faut préparer nos muscles à travailler, ce que l'on va donc faire juste avant de passer à quelques exercices d'étirements et d'assouplissements.

Étape 1 : L'échauffement

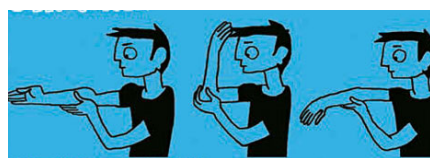
Normalement vous savez le faire comme des grands mais les petites images sont là pour vous aider à vous en souvenir si besoin. Petit rappel de l'ordre, on commence par :

- La tête
- Les épaules
- Les coudes
- Les poignets
- Les doigts
- Le bassin
- Les genoux
- Les chevilles

On va faire à chaque fois 10 tours dans un sens et 10 tours dans l'autre.



N'hésitez pas à finir votre échauffement en vous déplaçant dans la maison comme le font les animaux (lapin, araignée, éléphant, grenouille...) en faisant attention de ne pas vous cogner dans les meubles bien sûr.



Étape 2 : Étirements

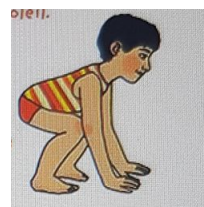
Cet étirement est tout simple à réaliser. Il s'appelle « *Salut au soleil* », il permet d'étirer le corps tout entier et ça fait vraiment du bien.

Voilà les différentes étapes avec des images et des explications pour que ce soit facile à faire.

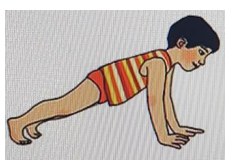
1. On se met debout, les pieds serrés et on lève les bras très très très haut, le plus haut possible.



2. On baisse les bras devant nous pour venir s'accroupir, les mains bien à plat. On relève la tête comme pour regarder devant nous.



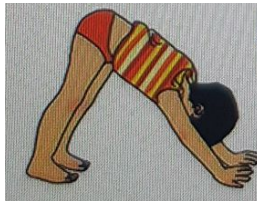
3. On recule les pieds derrière et on se met le plus droit possible, pour faire comme une planche.



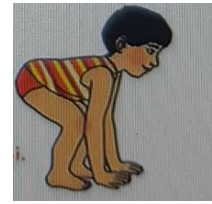
4. On reste appuyé sur les mains et on lève la tête très haut. On imite la position de l'otarie.



5. Maintenant on monte les fesses le plus haut possible pour faire une montagne en mettant la tête entre les coudes.



6. En faisant un bond, on ramène les pieds entre les mains et on regarde droit devant.



7. Maintenant, on baisse la tête en soufflant et on se redresse tout doucement, le plus doucement possible jusqu'à avoir relevé la tête.



8. Une fois la tête relevée, on remonte les bras très haut, comme au début. C'est fini !



ALLER
PLUS
LOIN

Il existe plusieurs autres exercices d'étirements à faire à la maison pour les enfants, voici quelques liens qui pourront vous donner des idées. Surtout, n'hésitez pas à le faire en famille pour partager un moment ensemble !

<https://yogapourenfants.blogspot.com/2017/03/la-posture-du-chien-tete-en-bas.html>

<https://www.aufeminin.com/enfant/yoga-enfant-s2102802.html>